

## Posilňovací stroj na hrudník - Výtlačk Exteriérové fitness F18



### Exteriérové fitness F18 - Posilňovací stroj na hrudník - výtlačk

Posilňovací stroj na hrudník - výtlačk - zariadenie určené na nárast sily a svalovej hmoty v oblasti hrudníka, ramien a horných končatín.

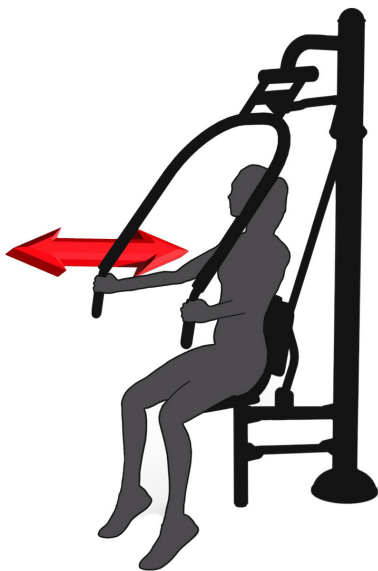
**Ako cvičiť** - sadnite si rovno na sedák a dbajte na to, aby ste mali vystretý chrbát. Uchopte obe rukoväte pred sebou a tlačte dopredu, až kým nemáte takmer úplne vystreté a rovné ruky. Následne ruky vráťte do východzej polohy. Vydechujte pri tlačení, nádych urobte pri návrate do východzej polohy. Vykonávajte plynulé a kontrolované pohyby. Počet opakovaní postupne zvyšujte podľa zlepšovania kondície.

### Špecifikácia

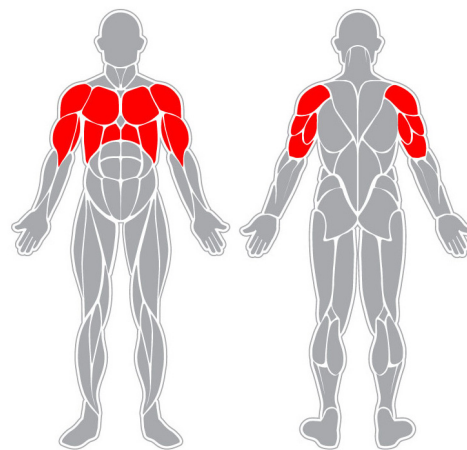
Exteriérové fitness F18 je certifikované podľa STN EN 16 630

Cielová skupina:	140 cm a viac
Rozmery prvku:	0,8 × 1,0 × 1,9 m
Bezpečnostná zóna:	1,9 × 2,0 m
Maximálna nosnosť:	150 kg
Materiál:	Zinkovaná oceľ, silónové dorazy, nerezový spojovací materiál

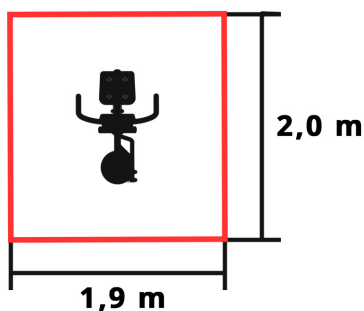
## Posilňovací stroj na hrudník - Výtlač Exteriérové fitness F18



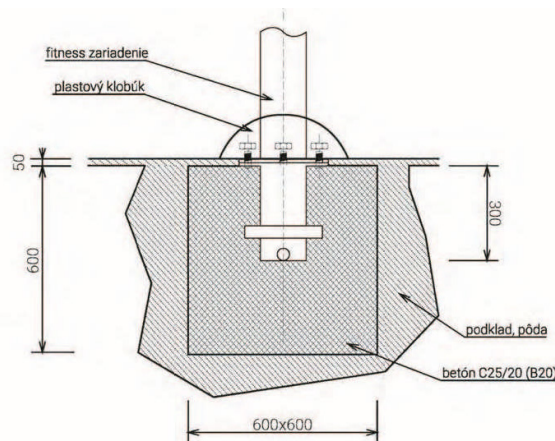
Ako cvičiť



Precvičované svaly



Bezpečnostná zóna



Spôsob kotvenia

**Upozornenie:** maximálna nosnosť zariadenia je 150kg. Zariadenie môže používať osoba vyššia ako 140cm. Deti a osoby so zdravotným postihnutím musia byť vždy pod dohľadom dospelaj osoby. Pri používaní tohto zariadenia musia byť cvičenci oboznámení s prevádzkovým poriadkom a musia ho dodržiavať. Osoba, ktorá používa cvičebné zariadenie si musí byť vedomá svojho zdravotného stavu a svojich fyzických možností. Nepreceňujte Vaše fyzické sily počas cvičenia.